

PLAN 10kms de Cholet
25/10/2026

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
1	21	22	23	24	25	26	27
DéVELO. Spécifique		5 X 200 r' 30'' 5 X 200 r' 40'' 5 x 200 r' 1' <i>Augmenter l'allure à chaque bloc</i>	Footing 40/45'	2 (5 x 600) all. semi 80% VMA r'1' R'3'		Footing 20' puis 15' à 75% (entre semi et marathon) r' 3' Puis 2x10' même all. mais finir la dernière min.+ vite	Footing 1h00
volume		3000 m					
		VMA intensive		Séance Seuil Ventilatoire 2		Endurance active	Endurance Fondamentale
2	28	29	30	01	02	03	04
DéVELO. Spécifique		4 x 800 all.10 kms r'2' 6 x 300 100% r'100m	Footing 40/45'	3 (5 x 30'') vite r'descente R' 3' Objectif : travail d'appui/coordination/ explosivité		3 x 13' R' 3' en 3 x (1'/3'/1'/3'/1'/3'/1') 1' à 85% (all.10 kms) 3' à 75% (entre semi et marathon)	Footing 1h00
volume		5200 m					
		VMA intensive/all. spécifique		Côtes (pourcentage élevé)		VMA /All. Spécifique	Endurance Fondamentale
3	05	06	07	08	09	10	11
DéVELO. Spécifique		5 x 400 r' 45'' R' 3' 5 x 300 r' 35'' R' 3' 5 x 200 r' 25''	Footing 40/45'	2 (5 x 800) r' 1'15 R'3' Allure Semi (80/85%)		4 x 10' à 75% R'3' Faire la 1 ^{ère} minute all. 10 kms puis stabiliser l'all.marathon	Footing 1h00/1h15
volume		4500 m		8000 m			
		VMA mixte		Allure Seuil Ventilatoire 2 (Semi)		Séance au seuil bas (S1 Marathon)	Endurance Fondamentale
4	12	13	14	15	16	17	18
DéVELO. Spécifique		6 x 300 à 100% r'100 m R' 3' 6 x 200 à 105% r' 30''	Footing 40/45'	8 x 1000 all. 10 kms r'2' Objectif : fixer l'all.10 kms (le corps est prêt physiologiquement)		3 x 10' R'3' en 3 x (1'/4'/1'/4') 1' à 85% all.10 kms 4' à 75% all. marathon	Footing 1h00/1h15
Volume		3000 m					
		VMA intensive		Allure Spécifique			Endurance Fondamentale

5	19	20	21	22	23	24	25
<i>DéVELOPPEMENT Spécifique</i>		2 x 800 all.10 kms <i>r' 2'</i> 6 x 300 à 100% <i>r' 100 m</i>	<i>Footings</i> 40/45'	Footings cool puis 2 (5 x 100 m en relâchement) <i>r' 100 m facile</i>		Veille de course Footings 30/40' avec 6 x 20'' vite/40'' récup.	FOULEES CHOLETAISES
<i>Volume</i>		3400 m					
		Mixte VMA/Allure Spécifique 10 kms				Footings	Compétition